

Health Comsat

ヘルス コム サット

Health Comsatは 4月・6月・8月・10月・11月・1月の発行です



築地発健康かわら版
在宅避難のために今すぐできること

Focus on けんぽ
令和元年度決算のお知らせ

自然災害に
備えよう

おでかけNAVI
東京地区「みかん狩り&さつまいも掘り」
関西地区「みかん狩り」のご案内

新型コロナウイルス特集
コロナ・インフルに打ち勝つ！
5つの免疫力アップ術

 **東京都報道事業健康保険組合**
<http://www.houdou-kenpo.or.jp/>

自然災害に備えよう!

～在宅避難のために今すぐできること～



近年、台風や地震などの自然災害が増えています。もし今、災害が起こった場合、「三密」のリスクが高い避難所より、自宅が安全であれば在宅避難をするように各自治体では呼びかけています。いざというときに備えて、今すぐ準備を始めましょう。

「在宅避難」に必要な食品等は1週間分以上がめやす

災害が起きた際に必要な食品等は最低3日分といわれていますが、大規模災害では流通機能が回復するまで時間がかかるため1週間分以上の備蓄がめやすくなります。この場合、乾パンなど専用の非常食だけでは、消費期限等の管理がしづらく、食べ続けると飽きてしまいます。

そこで、日常的に食べているものを多めにストックし、定期的な消費・補充を繰り返していく「ローリングストック法」を組み合わせると管理もしやすく、安心です。

食料や日用品の備蓄はさまざまな場面で役立つ

食品は、比較的日持ちがするもので、食べているもの、好物をストックします。災害時には精神的な疲労も感じやすくなるので、炭水化物に偏らず、たんぱく質やビタミン等をとれる食品もストックしましょう。

このローリングストック法を習慣にすると、災害時だけでなく病気等で買い出しに行けないときや流通のトラブル等で欲しいものが入手できないときにも役立ちます。



① 日持ちする食品を多めにストックする。



備蓄食品の
ポイント

- ☑ 1週間分以上
- ☑ 炭水化物に偏らない
- ☑ 好物も入れる

どのくらい備蓄したらよいかなどの情報も掲載されているので、家族構成にあわせて参考にしましょう。

参考
サイト

- 農林水産省「家庭備蓄ポータル」
➡<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>
首相官邸「災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう!～」
➡<http://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>

備蓄品の例

| | |
|-----|---|
| 食料品 | 無洗米・パックごはん 乾めん 缶詰（魚、野菜、果物等） 水（飲料+調理用で1日3リットルがめやす） 野菜ジュース（個包装、常温保存できるもの） レトルト食品・フリーズドライ食品 お菓子（好物、ナッツ、ドライフルーツなど） 栄養補助食品、サプリメント 冷凍食品（自然解凍で食べられるもの） 調味料 など |
| 日用品 | カセットコンロ、カセットボンベ トイレトペーパー ウェットティッシュ ラップ、アルミホイル ゴミ袋 乾電池 モバイルバッテリー 常備薬 使い捨てカイロ おむつ・生理用品 など |

「災害食レシピ」を紙で保存！

「災害食レシピ」でインターネット検索すると、ポリ袋と鍋でご飯を炊く方法など、水やガスを節約できて非常時に役立つレシピがヒットしますので、好みのものを集めておきましょう。

レシピは、スマホやパソコンで保存すると、バッテリー切れの際に見られないので、ノートに書くかプリントして紙で保存しておくのがおすすめです。

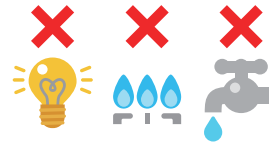


自宅で避難訓練をしてみよう！

備蓄品が本当に使えるか、他に足りないものはないか、などを確認するには実際に試してみるのが1番です。そこでおすすめするのが、自宅での避難訓練です。電気、ガス、水道はもちろん水洗トイレも使わずに過ごしてみることで、足りないものや改善点を発見できます。お子さんがいるご家庭なら、夏休みの自由研究として取り組んでみてはいかがでしょうか？

家庭で
避難訓練を
行うときの
ポイント

- 電気、ガス、水道を使わない
- トイレは水洗を使わず簡易トイレを使う
- 水やカセットボンベをどのくらい使うかチェックする
- 非常持ち出し袋の中身を点検する
- 子どものヘルメット等の大きさが合わなくなっていないか確認する
- 非常持ち出し袋と同じ重さの荷物を持って、避難所まで歩いてみる（避難経路の確認、マンションならエレベーターではなく階段を使う）
- 家族で連絡方法について話し合う
- 家具の配置などを点検し転倒防止対策をする など





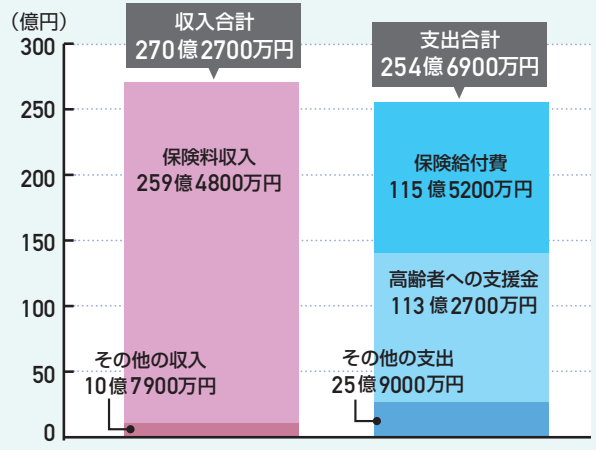
令和元年度決算のお知らせ

黒字決算となるも、
医療費と高齢者医療費への支援金に
保険料収入の9割を充てる事態に!!

令和2年7月9日に開催された第127回組合会において、
令和元年度決算が承認されました。

一般勘定

●収支状況



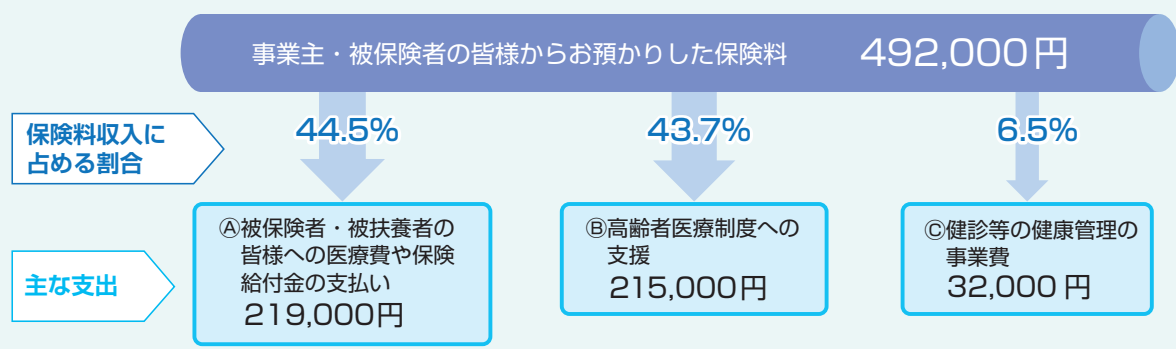
収支差引額 15億5800万円

●経常収支の状況

| | |
|---------|------------|
| 経常収入合計 | 261億8400万円 |
| 経常支出合計 | 249億3200万円 |
| 経常収支差引額 | 12億5200万円 |

皆さまの保険料はこのように使われました

～令和元年度決算の被保険者1人当たりで見るとの財政状況(経常収支)～



令和元年度は、被保険者1人当たり平均で492,000円の保険料に対し、「④被保険者・被扶養者の医療費や給付金の支払い」へ保険料収入の約44%にあたる219,000円、「⑧高齢者医療制度への支援」では同約44%の215,000円と、④⑧の両者の支払いに保険料収入の実に90%近くをあてています。

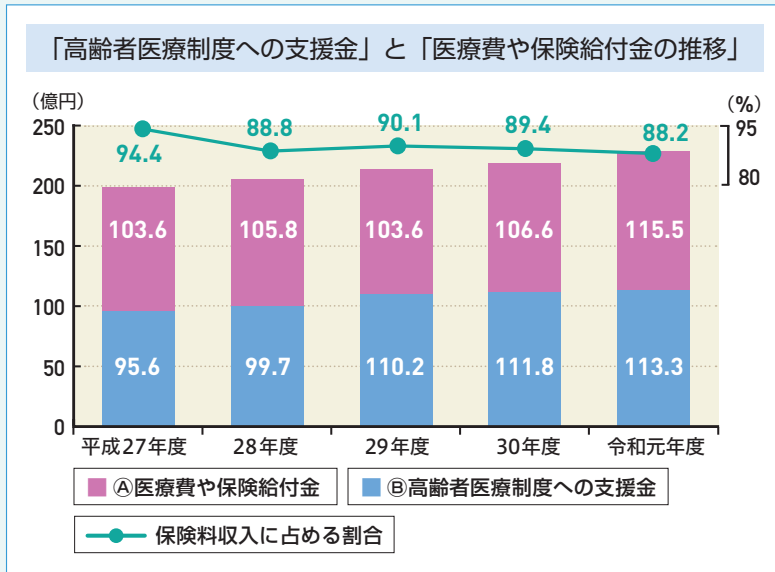
また、加入員の皆様の医療費等への支払い(④)とほぼ同等の金額を高齢者への支援(⑧)にあてるといふ事が見られます。

一方、保険料収入の6.5%にあたる32,000円という僅かな財源で、健保組合の最も大切な事業である「③健診等の健康管理・体力づくり」を行いました。

今後、医療技術の高度化や超高齢化社会の到来により④・⑧の支払いは増加していくことが予想されますが、報道健保では健診をはじめとする保健事業(③)をより充実させ、皆さまの健康を守ることに尽力していきます。

決算のポイント

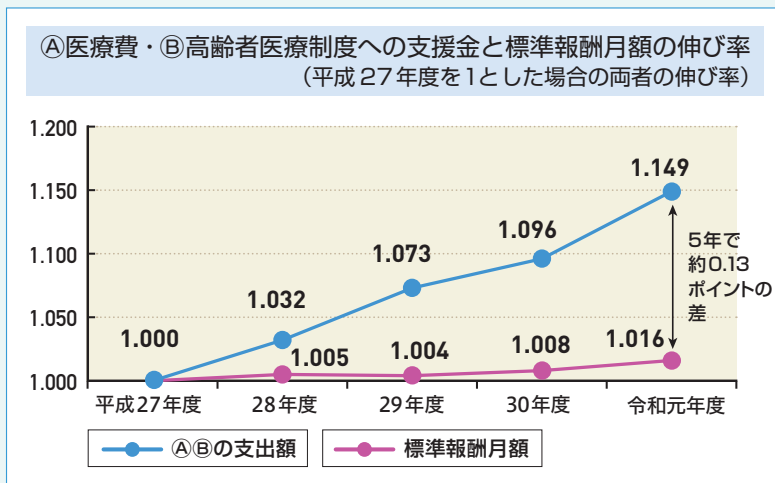
1 増加する一方の加入者の医療費等への支払いと高齢者への支援



左のグラフのとおり、この5年で①加入者への医療費や保険給付金の支払いは約12億円、②高齢者医療制度への支援金に至っては約18億円、両者で約30億円増加し、率にして15%の伸びを示しています。

また、保険料収入に占める割合も9割前後を推移しています。

2 報道健保の財政はより厳しい状態に



①医療費、②高齢者医療制度への支援金の伸び率は平成27年度を1とした場合、15%も増加した一方、保険料収入の基礎となる標準報酬月額は横ばいで、その差は広がる傾向にあるため、収支バランスが保てない状況にあります。

また、新型コロナウイルス感染症の影響による景気悪化により、保険料収入の減少も予想され、今後の見通しは不透明です。

介護勘定

| | |
|-----------|-------------|
| 収入 | 29億7100万円 |
| (保険料収入) | (27億3100万円) |
| (繰入金) | (2億4000万円) |
| 支出(介護納付金) | 29億900万円 |
| 収支差引額 | 6200万円 |

国から課される介護納付金は29.1億円と前年度より5.8億円も増加

令和元年度は、保険料率を0.2%引き上げた結果、保険料収入は増収となりましたが、この収入では介護納付金を賄えないため、財産から2.4億円を繰入れ収支を均衡させました。介護保険制度に係る費用は、介護利用者の増加により増え続けるため、今後も過大な介護納付金に合わせた保険料率の設定が必要となります。

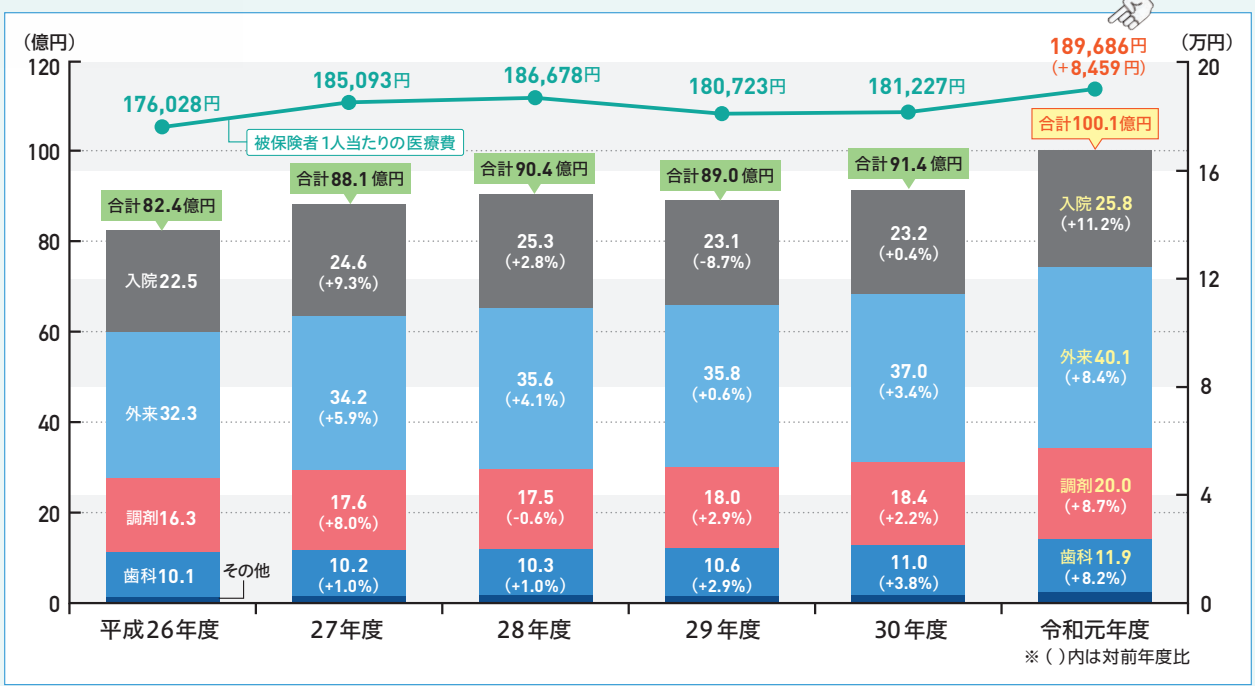


令和元年度 報道健保の医療費の状況

高止まりから増加傾向へ!!

高齢化や医療の高度化等により、医療費は年々増加しています。
令和元年度の保険料収入260億円のうち、100億円(約40%)が皆さまの医療費に支出されました。

報道健保の医療費の推移



令和元年度の医療費は、100.1億円で対前年度比9.58%増となりました。増加の主な要因は、高齢化や医療の高度化に加え、元年度は診療報酬のプラス改定の影響で、被保険者1人当たり額をみても189,686円(前年度対比+8,459円)と大幅に増加しました。

PICKUP 1 「がん」治療は医療費が高額に!

被保険者・被扶養者の医療費(入院・外来別)



入院医療費のトップ3

- 被保険者**
- 1位: がん 5.3 億円
 - 2位: 高血圧・腎不全等 3.8 億円
 - 3位: 胃潰瘍・胃炎等 1.7 億円

- 被扶養者**
- 1位: がん 2.4 億円
 - 2位: 妊娠・胎児発育に関する障害等 1.5 億円
 - 3位: 急性咽喉炎・肺炎等 0.9 億円

外来医療費のトップ3

- 被保険者**
- 1位: がん 4.3 億円
 - 2位: 急性咽喉炎・肺炎等 3.8 億円
 - 3位: 糖尿病等 3.1 億円

- 被扶養者**
- 1位: 急性咽喉炎・肺炎等 4.9 億円
 - 2位: がん 2.0 億円
 - 3位: 皮膚炎・湿疹等 1.7 億円

入院医療費は被保険者・被扶養者ともに「がん」がトップとなっており、外来医療費でも上位となっています。入院では1人1ヵ月約68万円、外来でも約3万4,000円かかり「がん」は心・体そして経済的な痛みをもたらします。
「がん」は誰もがかかる可能性がある病気です。そのため、早期発見・早期治療が重要となります。

PICKUP 2 歯科の医療費は年間10億円以上!

他の医療費に隠れていますが、令和元年度の歯科医療費は約12億円(対前年比+8.2%)支出し、全体の12%を占めています。その中で、「歯周病」が大きな割合を占めています。

歯周病は糖尿病や心筋梗塞、肺炎など多くの重篤な病気との関連性があることがわかっています。

歯周病の予防のためにも、歯科検診を受け、定期的に歯の状態をチェックし、健康な体を守っていきましょう。

本誌11ページ参照

歯周病と全身の病気の関わり



糖尿病

糖尿病の人は歯周病にかかっている人が多く、治りにくい傾向にあります。



骨粗しょう症

骨粗しょう症の女性は歯周病が進行している傾向があります。歯周病を治療することで進行を抑えられる可能性があります。



喫煙

喫煙者は歯ぐきの腫れなどの炎症が現れにくいいため、歯周病が重症化しやすく、ニコチンの作用などにより、治りにくいといわれます。



肺炎

寝たきりの高齢者が、歯周病菌の付着した食べ物などを誤って飲み込み気管に入ると、「誤嚥性肺炎」の原因になります。



循環器病(心筋梗塞など)

歯周病菌等が血管に直接障害を与えるのに加え、歯肉の炎症が原因でつくられた物質が血液を通じて移動し、心臓や血管の異常を引き起こすと考えられています。



低体重児出産

低体重児(2,500g未満)を出産した女性は、正常児を出産した女性に比べて歯周病の重症度が高いことがわかっています。

トピックス

1.7億円の新薬が登場 保険給付の範囲見直しなどが 喫緊の課題



高額な薬剤の保険適用が相次いでいます。

2020年5月に健康保険が使えるようになった乳幼児らの難病治療薬「ゾルゲンスマ」は、1回みの投与ですむものの、その1回の価格が約1億6700万円となっています。

高額療養費制度などで患者負担は低く抑えられますが、健康保険組合が負担することになる医療費は増大します。

患者さんへの適切な医療を確保することが何よりも重要なのは当然ですが、今後もこうした高額な薬剤の保険適用が見込まれることから、今の仕組みのままでは、健康保険組合が高額な医療費を負担しきれずに、国民皆保険制度が崩壊してしまいます。

国民皆保険制度を維持していくには、既存の医薬品にかかる公的医療保険の給付範囲について、「除外」も含めて見直しを検討することなどが喫緊の課題となっています。



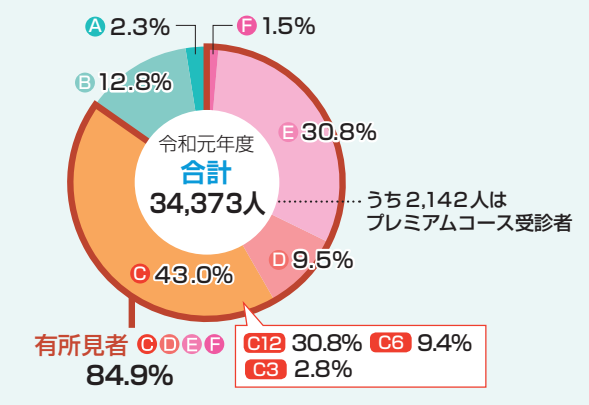
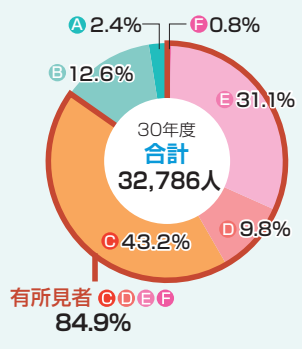
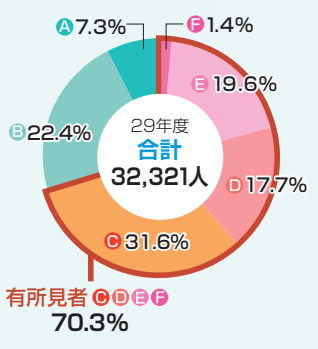
令和元年度健診結果のお知らせ

健診受診者の84.9%の方が 有所見者です！

有所見者・A判定ともに横ばい

「生活習慣病予防健診」は、前年度より1,587人多い34,373人が受診されました。また受診者の84.9%の方に何らかの所見が見られました。所見があった方は判定区分に合わせ、再検査を受診してください。

「生活習慣病予防健診」受診者と総合判定の推移



| 判定区分 | 説明 | 対応 | |
|------|------|----------------------------------|---|
| A | 異常なし | この検査範囲では異常ありません。 | |
| B | 軽度異常 | わずかに基準範囲をはずれています、日常生活に差し支えありません。 | |
| C12 | 有所見者 | 要経過観察年1回受診 | 日常生活に注意を要し、年1回の経過観察を必要とします。 |
| C6 | | 要経過観察6ヵ月後 | 日常生活に注意を要し、経過の観察を必要とします。6ヵ月後に再検査をお受けください。 |
| C3 | | 要経過観察3ヵ月後 | 日常生活に注意を要し、経過の観察を必要とします。3ヵ月後に再検査をお受けください。 |
| E | | 要精密検査 | 精密検査を必要とします。 |
| D | 要治療 | 治療を必要とします。 | |
| F | 治療中 | 医師の管理中の疾病については継続して受診してください。 | |

※平成30年度から判定区分(C判定)が細分化され、一部検査項目において判定基準が強化されたことにより、有所見者が増加傾向にあります。

C3・C6判定

3ヵ月後・6ヵ月後に再検査を受けましょう！

E判定

精密検査を受けましょう！

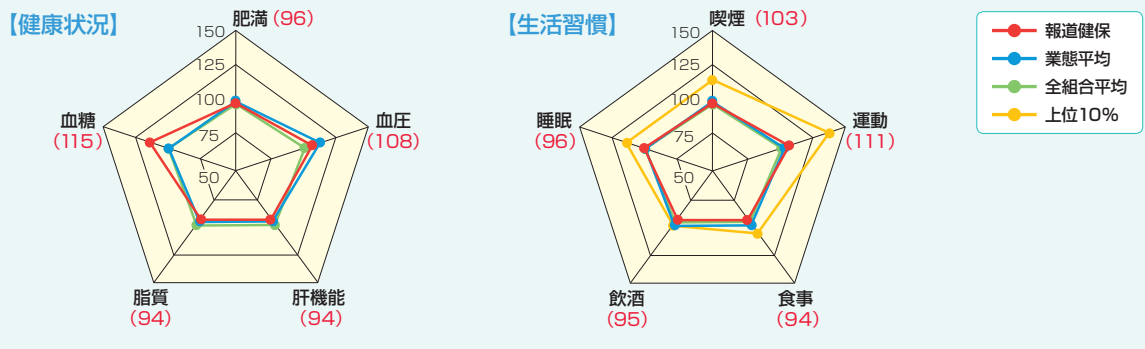
D・F判定

診察(保険診療)を受けましょう！

健診結果は生活習慣を見直すチャンスです！

「健康スコアリングレポート」は、日本健康会議・厚生労働省・経済産業省が連携して、被保険者・被扶養者の皆さまの健康状態や医療費、予防・健康づくりへの状況等についてまとめ、経営者に通知する取り組みです。企業と健保組合が健康に関する問題を共有することにより、連携した健康づくり対策などを行うことができます。

下の左のグラフは健診の結果により、各項目のリスク保有者(保健指導判定基準に該当する方)の割合を全健保組合平均や業態平均と比較しています。報道健保の特徴は、血糖・血圧が全組合平均より高くなっています。下の右のグラフは生活習慣の各項目を全健保組合平均や業態平均・上位10%と比較しています。健診結果を確認し、生活習慣を見直しましょう。





乳がん

定期的に「検診」と自己チェックを

乳がんは日本人の女性が最も多くかかるがんです。乳がんになる人は20代後半から徐々に増え始め、30代から急増します。40代後半で最も多くなり、60代前半にもう一つのピークがあります。仕事や子育て・介護などで何かと忙しく、「自分の体への気づかい」が後回しになりがちな年代に多いがんといえます。

「月経回数の多さ」や肥満、喫煙などがリスクに

乳がんのなかには、女性ホルモンの一つであるエストロゲンによって成長するタイプがあります。

このため、初潮が早い・未出産などで女性ホルモンの分泌期間が長いと、乳がんのリスクを高める場合があります。右記のような乳がんの危険因子が明らかになっています。

乳がんは、1個のがん細胞が増殖し、触ってわかるような直径1cmになるには10年くらいかかります。しかし、たった1年で2cmに、その後は急激に大きくなります。

乳がん検診を定期的に受け、自己チェックを続けることで早期発見を心がけましょう。

※閉経後の女性は、運動習慣で乳がんのリスク低下の可能性があると報告があります。

乳がんになるリスクが高い人

- 初潮が早い
- 閉経が遅い
- 未出産である
- 肥満である
- たばこを吸っている
- 適量を超えた飲酒
- 家族や血縁者に乳がんになった人が多い
- 乳がんになりやすい体質をつくる特定の遺伝子をもっている



これらが気がかりな場合は専門医療機関での相談・検査等も

乳がん検診のご案内 **無料!**

報道健康築地健診プラザでは、「超音波」と「マンモグラフィ」による検査を実施しています。

乳房超音波検査 女性希望者

乳房に超音波をあて、跳ね返ってくる反射波を画像化する検査。痛みはなくX線を使わないため妊娠中や妊娠の可能性のある人でも受けられます。

★触診ではわからない小さなしこりを発見でき、悪性が良性かもある程度わかる。

マンモグラフィ 40歳以上の女性希望者

2枚の板で乳房を片方ずつ挟んで撮影します。圧迫による痛みがありますが、月経前の1週間を避けると痛みが少ないといわれます。

★早期乳がんの「ごく小さな石灰化」を発見できる。

築地健診プラザの新型コロナウイルス感染防止対策について

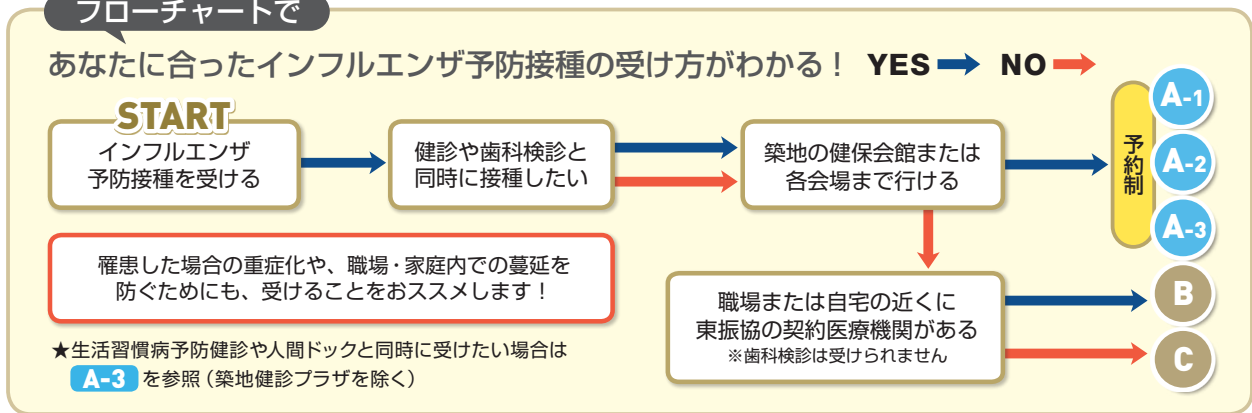
- 健診中は、マスクの着用をお願いします。
- 複数個所にアルコール消毒液を用意します。施設への入館時と退館時のほか、給茶器等の使用時や健診中も適宜手指消毒をお願いします。
- 健診中は定期的に換気を行っています。
- 健診当日は、非接触型体温計での検温および質問票の回答を確認したうえで、受診していただきます。

報道健保のインフルエンザ予防接種のご案内

その1 “東京地区”の実施について

フローチャートで

あなたに合ったインフルエンザ予防接種の受け方がわかる！ YES → NO →



★生活習慣病予防健診や人間ドックと同時に受けた場合は **A-3** を参照（築地健診プラザを除く）

完全予約制 以下のいずれかの方法で、**無料**で受けられます

A-1 **報道健保築地健診プラザ** 健診と同時接種可能（健診は要予約） ※インフルエンザ予防接種のみは実施いたしませんのでご注意ください。
 ▶対象者 健診受診者 男性（月・水・金曜日の8:30～12:30）
 ▶実施期間 10/12（月）～2/27（土） 女性（火・木曜日の8:30～12:30）

築地健保会館
報道健保診療所
 ▶対象者 被保険者・被扶養者（16歳以上）
 ▶実施期間 10/13（火）～1/29（金） 診療所開設日「火・木・金曜日」13:00～17:00
 ※16歳～19歳の方は「保護者の同意書」が必要になります。

A-2 **都内会場**
 ▶会場と実施期間 ※各期間とも土日祝日は除く
 ① 電気工事会館（築地）★：10/12（月）～10/23（金）・11/9（月）～11/13（金）・12/8（火）～12/18（金）
 ※土日除く、12/8～12/18はインフルエンザ予防接種のみ実施
 ② AP品川：10/26（月）～10/30（金） ④ ビジョンセンター永田町：11/16（月）～11/20（金）
 ③ FORUM8★：11/2（月）～11/6（金） ⑤ AP新橋：11/24（火）～11/27（金）
 ★歯科検診同時実施
 ▶対象者 被保険者・被扶養者（16歳以上）

A-3 健診・人間ドック受診時にも **無料**で受けられます！（予約時または当日お申出ください）

ドック・健診・人間ドック同時
 結核予防会総合健診センター
 ▶対象者 健診受診者
 ▶実施期間 10/1（木）～1/29（金）
 新赤坂クリニック・日本橋室町クリニック
 横浜北幸クリニック
 ▶対象者 人間ドック受診者
 ▶実施期間 11/2（月）～2/26（金）

B・Cの方は**補助金**をご活用ください（東京・大阪共通）

オススメ!

B 請求手続きが**不要**です 東振協契約医療機関（全国約3,000カ所）

▶対象者 被保険者・被扶養者
 ▶実施期間 10/1（木）～3/31（水）
 ▶自己負担 補助金 **2,000円**を差引いた額をお支払いください。

※詳しい手続方法は、報道健保ホームページからリンク先の東振協のホームページをご覧ください。



C 請求手続きが**必要**です 最寄りの医療機関（東振協契約医療機関以外）

▶対象者 被保険者・被扶養者
 ▶自己負担 いったん全額をお支払いいただき、後日、報道健保に補助金をご請求ください。

※医師が当日の予診により予防接種実施を不適当と判断する場合がありますのでご了承ください。

※新型コロナウイルス感染予防のため完全予約制といたしました。

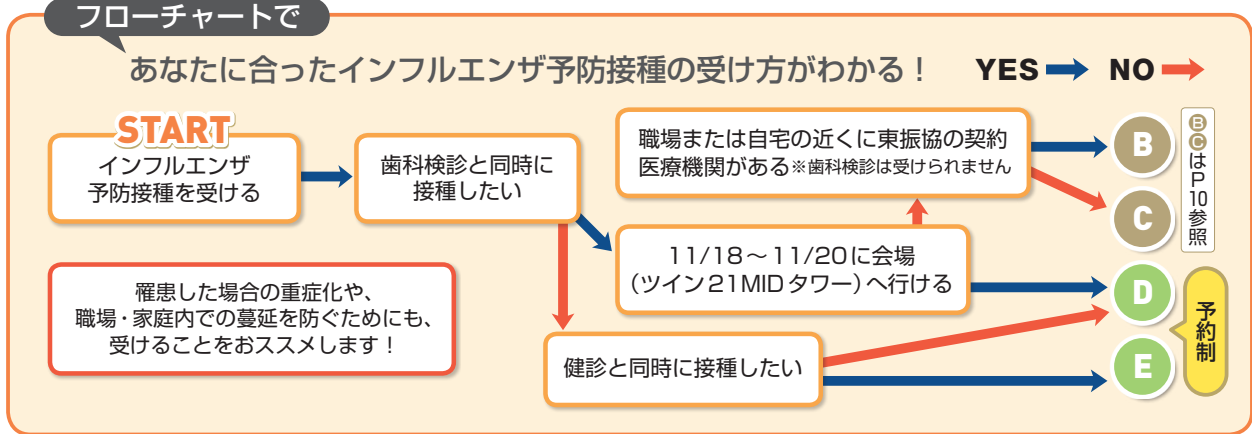
詳細は報道健保のホームページをご覧ください。

報道健保 検索

その2 “大阪地区”の実施について

フローチャートで

あなたに合ったインフルエンザ予防接種の受け方がわかる！ YES → NO →



完全予約制 大阪地区でインフルエンザ予防接種を**無料**で実施します

D

ツイン21MIDタワーで接種

▶**対象者** 被保険者・被扶養者(16歳以上) ▶**実施場所** 「ツイン21MIDタワー」TWIN21 8会議室
▶**実施期間** 11/18(水)～20(金) 大阪市中央区城見2-1-61

同会場で歯科検診を同時実施します(無料)。歯科検診受診の方もインフルエンザ予防接種を同時に受けられます。

※16歳～19歳の方は「保護者の同意書」が必要になります。

E

「大阪府結核予防会」で接種

▶**対象者** 健診受診者 ▶**実施場所** 大阪府結核予防会 大阪総合健診センター
▶**実施期間** 11/2(月)～1/29(金) 大阪市中央区道修町4-6-5

市ヶ谷・築地・渋谷会場で 歯科検診を実施します



歯科検診のご案内

| 地区 | 実施会場 | 実施日 | 所在地・最寄駅 |
|----------------------------|-------------------|--|--|
| 市ヶ谷 | TKP市ヶ谷カンファレンスセンター | 10月1日(木)～2日(金) | 新宿区市ヶ谷八幡町8番地 5階 JR・東京メトロ南北線・有楽町線・都営新宿線「市ヶ谷」駅下車徒歩1分 |
| 築地 ※インフルエンザ予防接種同時実施(無料) | 電気工事会館 | 10月12日(月)～16日(金) 10月19日(月)～23日(金) 11月 9日(月)～13日(金) | 中央区築地3-4-13 東京メトロ日比谷線「築地」駅3番出口徒歩1分 東京メトロ有楽町線「新富町」駅4番出口徒歩3分 |
| 渋谷 ※インフルエンザ予防接種同時実施(無料) | FORUM8 | 11月2日(月)～6日(金) ※11月3日(祝)は除く | 渋谷区道玄坂2-10-7 JR各線「渋谷」駅ハチ公口A8出口徒歩5分 東京メトロ各線「渋谷」駅A1出口徒歩3分 井の頭線「渋谷」駅西口出口徒歩3分 |

対象者 被保険者・被扶養者(配偶者・父・母) **申込方法等** 詳細が決まり次第、当組合ホームページ等にてご案内いたします。

費用 無料

検診内容 所要時間 → 約15分

- ① 歯科医師
 - 歯・歯肉の状態確認(歯周病チェック含む)
- ② 歯科衛生士
 - ブラッシング指導・磨き残し部分を中心に確認・指導
 - 歯石除去(医師の指示) → 着色クリーニング

以前からの感染症対策をさらに徹底!

【感染予防対策】

グローブは受診される方ごとに交換(使い捨て)、エプロン、パキウムチップ等滅菌できないものも1人ごとに使い捨てし、機材等は消毒を徹底、耐熱性のある機材は滅菌消毒しています。

また、受診される方の間隔をあけて設営し、定期的に会場を換気・除菌、実務者には-googleフェイスシールド着用を義務づけています。

【受診される皆様へのお願い】

かぜの症状や37.5度以上の発熱がある方、強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方、喉の痛み、嗅覚(におい)や味覚(あじ)の低下の症状がある方は、受診をご遠慮いただいています。

お問い合わせ先 健康管理課 ☎ 03-6264-0136

放置すると恐ろしい メタボリックシンドローム

ウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）が男性85cm・女性90cm以上、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると「メタボリックシンドローム」と診断されます。メタボリックシンドロームの怖いところはそれぞれの項目の異常が軽度であっても、複数が該当することで動脈硬化の進行や、心筋梗塞、脳卒中などの重篤な病気の発症リスクを高めてしまうことです。



特定保健指導の目的

特定保健指導では、3～6カ月で体重の3～4%程度を減らし、内臓脂肪を減少させて血圧、脂質、血糖など検査値の改善を目指します。

食生活で注意する点

食事をとるタイミングに注意！

- ①朝食をとる
- ②野菜料理から食べる
- ③ゆっくり、よくかんで食べる
- ④就寝2時間前や夜遅くの飲食を控える



食事のバランスに注意！

- ①主食・主菜・副菜を揃える
- ②肉より魚のおかずの回数を多く
- ③野菜のおかずを増やす



食事をとるタイミングと内容のバランスを考えつつ、摂取エネルギーのコントロールを行い、内臓脂肪の減少につなげましょう。

摂取エネルギーのコントロールのポイントは、それまでの食生活から「換える・減らす」の選択です。また、市販食品や外食メニューに記載されている「栄養成分表示」も日頃からぜひ参考にしてください。

換える

| | | | | | | | |
|--------------------|-----|---|-----|---|--------|----------------|----|
| 脂身の少ない肉類の利用 | × | △ | ○ | ◎ | バラ肉 × | ヒレ ◎ | |
| | バラ肉 | → | ロース | → | モモ | → | ヒレ |
| 調理法の工夫 | × | △ | ○ | ◎ | 揚げ物 × | ゆでる・蒸す・レンジ料理 ◎ | |
| 糖分少なめ、または無糖の飲み物を利用 | × | △ | ○ | ◎ | Cola × | 緑茶 ◎ | |

減らす

| | | | | | | |
|----|-----|--------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|
| 主食 | ご飯 | 大盛り (300g) 480kcal | → | 多め (200g) 320kcal | → | 普通 (150g) 240kcal |
| | 食パン | 5枚切り (72g) 190kcal | → | 6枚切り (60g) 160kcal | → | 8枚切り (45g) 120kcal |

アルコール飲料 ・本数を減らす、または容量の少ないものを選ぶ

運動不足からの脱出！ ウォーキングライフで運動不足を解消

今年は新型コロナウイルスの影響で在宅勤務が増えたり、外へ出る機会が減ったりと体を動かすチャンスに恵まれなかった方も多いのではないのでしょうか。気候も穏やかになる秋に向けて、無理なく始められるウォーキングで運動不足を解消しましょう。

■監修：関谷 剛（東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士）

正しいウォーキングのフォーム 歩くフォームを意識している方は少ないのでは？ 正しいフォームを覚えれば体幹の強化や体のシェイプアップも期待できます。

1 背筋を伸ばして お腹に力を入れる

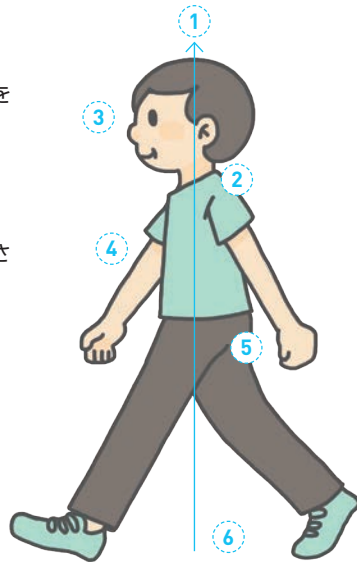
背筋をしっかり伸ばし、軽くお腹を引っ込ませるくらいの力加減で。

3 目線はまっすぐに

目線は進行方向を向いて、肩の高さで伸ばした指の先を見るイメージ。

5 足は腰から前にもっていく

腰から足を前に出すイメージ。前の足のかかとで着地→後ろの足の親指のつけ根で地面を蹴る。



2 肩はリラックスした状態で

肩をまわすなどして力を抜く。肩を後ろに引き、胸を張りすぎず、お腹に力を入れすぎないように注意。

4 腕の振り方は肩甲骨を意識する

猫背にならないよう、肩甲骨を意識して腕を後ろ側に振る。骨盤と連動し、足が自然に動くイメージ。

6 自分に合ったフォームを見つける

人間の体は十人十色。力が入るところや抜けるところを意識し、自分に合ったフォームを見つける。



「新しい生活様式」で感染予防

緊急事態宣言解除後は、「新しい生活様式」に即して、感染リスクに十分注意しながら運動しましょう。ウォーキングやランニングは人出の少ない時間に行い、ほかの人とすれちがうときは距離をあけてください。



エントリー受付中!

第2回 スマートウォーキング

スマートウォーキングはそれぞれの目標を目指して参加者と競える、そんな楽しいウォーキングです。この秋は、スマートウォーキングでヘルスマネジメントを始めてみませんか。



登録!

| | |
|------|---|
| 実施期間 | 令和2年10月1日(木)～11月30日(月) |
| 参加資格 | 報道健保の被保険者、18歳以上の被扶養者 |
| 参加費用 | 無料 |
| 募集定員 | 500名 ※先着順(2コース合わせて) |
| 申込締切 | 8月21日(金) |
| 目標歩数 | ①チャレンジコース……1日平均10,000歩以上 ②スタンダードコース…1日平均7,000歩以上 |
| 表彰 | 各コース目標達成者の中から抽選で各20名 ※各賞の記念品はイベント終了後に記録を集計し後日お送りします。 ※当選者の発表は記念品の発送をもって代えさせていただきます。 |
| 参加方法 | 現在申込受付中です。報道健保ホームページトップの『体育奨励事業のお申し込み』をクリックしてお申し込みください。 |

お問い合わせ先 保健施設課 ☎03-6264-0132



秋のオススメ!

報道健保の「ウォーキングイベント」

～運動と味覚の秋！ 今年も参加をお待ちしています～

「みかん狩り&さつまいも掘り」

秋の日差し、心地よい海風を感じながら、いつもと「ちょっと違った、ウォーキング！」

ご家族や職場の仲間と一緒に大自然と秋の味覚を楽しみましょう！

| | |
|------|---|
| 実施日 | 令和2年11月1日(日) |
| 実施場所 | 津久井浜観光農園(神奈川県横須賀市) |
| 参加資格 | 報道健保の被保険者・被扶養者 |
| 参加費用 | 無料 |
| 募集定員 | 1,000名※申し込み先着順 |
| 参加方法 | 9月初旬に、報道健保ホームページ『NEWS』及び『体育奨励事業のお申し込み』に詳しい募集要項を掲載します。そちらをご覧くださいの上、Webにてお申し込みください。 |



園内ではみかん
食べ放題
(1kg お土産付き!)

さつまいもは1家族
5株まで!
(お持ち帰りできます)



「関西地区 みかん狩り」

関西最大級の広大な農園でウォーキングの楽しさを実感しながら、みかん狩りをお楽しみください。



園内ではみかん
食べ放題
(1.5kg お土産付き!)



| | |
|------|---|
| 実施日 | 令和2年11月21日(土) |
| 実施場所 | 上の太子観光みかん園(大阪府南河内郡太子町) |
| 参加資格 | 報道健保の被保険者・被扶養者 |
| 参加費用 | 無料 |
| 募集定員 | 200名※申し込み先着順 |
| 参加方法 | 9月初旬に、報道健保ホームページ『NEWS』及び『体育奨励事業のお申し込み』に詳しい募集要項を掲載します。そちらをご覧くださいの上、Webにてお申し込みください。 |

※今年度は、施設の都合により、「みかん狩り」のみの実施となります。

お問い合わせ先 保健施設課 ☎03-6264-0132

第56回 報道健保 野球大会を開催します

2020年の野球大会がいよいよ開幕!! 今年はどんな熱いドラマが…



昨年度Aリーグ優勝
㈱ビデオリサーチ

| | |
|------|---|
| 日程 | 令和2年9月13日(日)、20日(日)、27日(日)、 10月4日(日)、11日(日) ※予備日10月18日(日)、10月25日(日) |
| 会場 | サンケイスポーツセンター(埼玉県三郷市) |
| 主将会議 | 令和2年8月19日(水) |

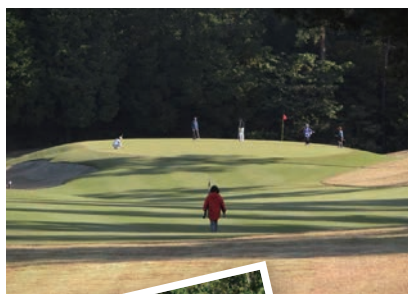


第37回 報道健保 ゴルフ大会のお知らせ

名プレイヤー達が、数々の名勝負を繰り広げた由緒あるコースで、ゴルフを楽しみませんか?

| | |
|------|---|
| 日程 | シニア 令和2年11月8日(日) 一般・レディス 令和2年11月15日(日) |
| 会場 | 武蔵丘ゴルフコース 埼玉県飯能市 |
| 参加資格 | 報道健保の資格を有する以下の方 シニア …55歳以上の男性 一般 …35歳～54歳の男性 レディス …女性(年齢制限なし) |
| 定員 | シニア …80名 一般・レディス …80名 ※先着順に受け付け、 定員に達し次第締め切ります。 |
| 参加費 | 15,000円 (大会当日にお支払いください) |

去年の大会風景



※申込方法等の詳細は、9月中旬発送の事業主宛通知をご覧ください。

今回紹介したイベントの申込方法は全てWEBによる申込みとなります。

報道健保ホームページトップの「体育奨励事業のお申し込み」をクリックしてお申し込みください。

申込時ログインユーザー名 「hdk2020」

パスワード 健康保険証の表面下段に記載されている06から始まる8桁の数字



新型コロナウイルス感染拡大の状況により、イベントの開催を延期または中止する場合があります。

報道健保の直営保養所

報道健保では、熱海・那須塩原・箱根強羅地区の3カ所に直営保養所を開設しています。
予約申し込みは各施設に直接ご連絡ください。



熱海荘

所在地
〒413-0003
静岡県熱海市海光町
7-64
☎0557-83-3434



那須山荘

所在地
〒325-0301
栃木県那須郡那須町大字湯本
206-730
☎0287-76-1015



箱根ごうら荘

所在地
〒250-0408
神奈川県足柄下郡箱根町
強羅字強羅1300-51
☎0460-83-9531

直営保養所の 新型コロナウイルス 感染防止対策

保養所では、新型コロナウイルス感染防止策として、客室数を通常期は6割、繁忙期は7割に制限したうえで、さらに次のような取組みを行っています。



ご協力をお願いします。

皆さまへのお願い

- ① 玄関に消毒液を設置しておりますので、入館前に手指の消毒をお願いします。
- ② フロントで検温を行います。
- ③ 三密を避けるため入浴時間を区分しておりますのでご協力をお願いします。

スタッフの対応

- ① マスクの着用を義務付けています。
- ② 館内の定期的なアルコール消毒を実施しています。
- ③ 定期的に施設内の換気を実施しています。

施設内の対応

- ① フロントに飛沫感染防止シートを設置しています。
- ② カラオケ室、研修室等の利用を中止しています。
- ③ レストランのテーブルは間隔をあけて配置しています。

年末年始のお申し込み

年末年始のお申し込み：利用月の3カ月前の15日（申込締切日）までに「保養所利用申込書」により、直接保養所あてにお申し込みください。

熱海荘・那須山荘・箱根ごうら荘

| | |
|-------------------|-----------------------------------|
| 12月1日～1月1日（元日）宿泊分 | 12月利用分 締切日 9月15日（火） 抽選日 9月16日（水） |
| 1月2日～1月31日 宿泊分 | 1月利用分 締切日 10月15日（木） 抽選日 10月16日（金） |

空室状況やご利用方法等の詳細は
報道健保ホームページをチェック！

<http://www.houdou-kenpo.or.jp/> 報道健保 検索

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、臨時休館をする場合があります。



ツナたっぷりなすの ボート焼き

料理制作 / 若子みな美 (管理栄養士) 撮影 / さくらいしょうこ スタyling / 宮沢史絵

材料 (2人分)

- なす……………小2本 (140g)
- ツナ缶……………1缶
- コーン……………30g
- 水煮大豆……………30g
- A [マヨネーズ……………大さじ 1/2
- [スイートチリソース……………大さじ 1
- チーズ……………30g

作り方

- ①なすは縦半分に切り、中をくりぬく。
- ②ボウルにくりぬいたなす、ツナ、コーン、水煮大豆、Aを入れて混ぜる。
- ③①に②を入れてチーズをのせ、オーブントースター (1000W) で7~8分焼く。

※オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。



1人分 230kcal
塩分 1.2g



ヘルコム編集室で実際に 作ってみました!

今回はステイホームに飽き飽きしていた息子 (小4) と一緒に作ってみました。ナスのくり抜きは苦戦していましたが、材料を詰めてチーズをのせる工程は「楽勝だ〜♪」と楽しく簡単に作る事ができました。ひとつでもボリュームがあり満腹感が得られます。また、豆とコーンはビタミンB群も摂れるため夏バテ解消にも効きそうです。



これまでに掲載したレシピを
報道健保のホームページで紹介しています。

コロナ・インフルに打ち勝つ！ 5つの免疫力アップ術

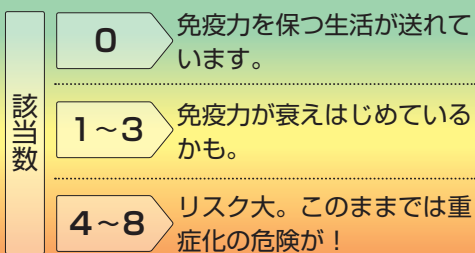
監修 関谷 剛
 東京大学未来ビジョン研究センター
 ライフスタイルデザイン研究ユニット
 客員准教授 医師 医学博士

感染症にかかっても、軽症で済む人もいれば、重症化してしまう人もいます。

手洗いなど感染予防の努力をしたうえで、それでも身を守る最大の味方は「免疫」の働きです。インフルエンザ対策としても役立つ、免疫力を強化する生活ポイントをご紹介します。

まずは、あなたの免疫力をチェック！

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 睡眠不足だ | <input type="checkbox"/> 十分な栄養がとれていない |
| <input type="checkbox"/> 起床時間がまちまち | <input type="checkbox"/> 便秘や下痢をくり返す |
| <input type="checkbox"/> 運動不足だ | <input type="checkbox"/> かぜをひきやすい |
| <input type="checkbox"/> 歯みがきや入浴をサボりがち | <input type="checkbox"/> ストレスが多い |



免疫は2段階で体を守る

免疫とは、細菌やウイルスなどの外敵から体を守るしくみのことです。人間の免疫には「自然免疫」と「獲得免疫」があり、「自然免疫」は先天性の免疫で、いち早く異物を攻撃・排除しようとします。これに対し「獲得免疫」は後天性の免疫で、病原体などが侵入した後に敵に合わせた武器（抗体）を作って攻撃します。

「自然免疫」と「獲得免疫」は協力しあって敵から体を守ります。この免疫をしっかりと働かせるためには、日ごろの生活習慣（食事・運動・睡眠など）が大切です。免疫機能を低下させないように、以下で説明するような生活スタイルを心がけましょう。

*「獲得免疫」のしくみを利用して作られたのが予防のためのワクチンです。

1 やっぱり規則正しい生活が基本

長引く自粛生活で、生活リズムが乱れてしまった人も多いはず。そんなときこそ基本が大事。毎朝同じ時刻に起きて、起床後に太陽の光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠につながります。

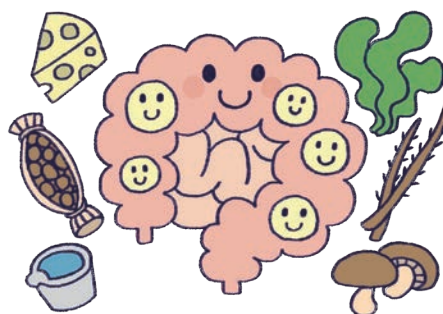


ポイント 朝日を浴びる→良質な睡眠に

2 腸内環境を整えよう

人の免疫細胞の約7割は腸内に生息しており、腸内環境を整えることは免疫力アップに欠かせません。

腸内環境改善のカギを握るのが、発酵食品と食物繊維です。栄養バランスのよい食事を基本に、みそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品と、野菜・きのこ・根菜類・海藻類などから食物繊維を積極的にとりましょう。



ポイント 発酵食品と食物繊維を意識！

3 歯みがき・入浴をサボらないで！

口腔環境は全身の健康状態に影響します。口の中を清潔にしておくことは、むし歯・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。

また、入浴も身体を温めることにより、血流をよくしたり、免疫に関係する細胞を活性化することにより、免疫力を上げるといわれています。湯船の中で体の芯まで温まりましょう。



ポイント 歯みがき・入浴を欠かさない

4 適度な有酸素運動は一石三鳥

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、心地よい疲労感を生み、夜の快眠につながります。また、全身の筋肉をまんべんなく動かすことができるため、体温上昇にもつながります。

さらに、幸せホルモンとも呼ばれる脳内物質のセロトニンが増えるため、ストレス解消効果も期待できます。



ポイント 室内では「その場足踏み」でもOK

5 イライラ・クヨクヨは万病のもと!?

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。コロナ禍でストレスが増えた人ほど意識して笑顔を作りましょう。作り笑いでも脳が反応してよい効果があらわれます。

「深呼吸」もおすすめです。自律神経のバランスを整える働きがあり、ストレスによる緊張をやわらげてくれます。



ポイント 笑顔・深呼吸でストレス対策

自分と社会を守る ワクチン接種

感染症の予防策として、接種できるワクチンはきちんと接種しておきましょう。自分を守るだけでなく、重症化が心配される人への感染を防ぎ、社会の安全を守ることに繋がります。

■ インフルエンザワクチンの有効期間は約5カ月

日本のインフルエンザの流行期はおもに11月～3月です。ワクチンの効果は通常、接種2週間後から効果を示し約5カ月間持続します。

■ 早期実用化が求められる新型コロナウイルスワクチン

国内では大手製薬会社や大学などの研究機関がワクチン開発に取り組んでおり、早ければ今夏にも人への臨床試験が始まる見通しです。ワクチンの早期実用化が求められますが、人への安全性、有効性が問題なく実証されたうえでの大量生産には、まだまだ時間が必要です。

※インフルエンザ予防接種に関するご案内は、10、11ページ参照

この冬は、例年のインフルエンザ流行に加え、新型コロナウイルス再流行の恐れがあります。流行期前にワクチンを接種してインフルエンザに備えながら、新型コロナウイルスのワクチンが完成するまで、一人ひとりが新しい生活様式で感染症対策を励行しましょう。

お家で楽しむ かんたんゲーム!

みんなで
ワイワイ



WITHコロナの新しい生活への対応が求められる今、お家で楽しめるゲームを2つご紹介します。紙とペンさえあればできるお手軽なものなので、お家だけでなくリモートでも遊んでください!

お絵かき 伝言 ゲーム

おすすめプレー人数: 4人

出題者1人、プレーヤー3人

絵を描いてお題を伝えていき、回答者がお題を言い当てるゲームです。

人数が多ければ、2チームに分かれて対戦することもできます! 勝ち負けを競ったり、みんなの絵で盛り上がりたりと、さまざまな遊び方ができます。



ルールの一例

- ①出題者がお題を決め、最初の人にだけお題を教える。絵を描く制限時間は1人10秒。
- ②最初の人はお題をもとに絵を描き、それを次の人に見せる。その際、絵を見せるだけにし、口頭で説明などはしないようにする(文字を書くのもNG)。
- ③次の人には前の人の描いた絵だけをヒントに絵を描き、次の人に回す。
- ④③を順番に行い、最後の人は何のお題かを言い当てる。

お絵描きしりとり

次の人に伝わる絵をかいて、しりとりをしながらか繋げていく「お絵描きしりとり」も、似たゲームです。ぜひチャレンジしてみてください。

仲間 はずれ 探し

おすすめプレー人数: 5人

出題者1人、プレーヤー4人

プレーヤー同士で与えられたお題について話し合いながら、他のプレーヤーと異なるお題を与えられた“少数派”を見つけ出すゲームです。プレーヤー側も面白いですが、自分の出したお題で話し合う姿を見られる出題者側も面白いですよ!



ルールの一例

- ①出題者は2つの異なるお題を用意する(なるべく似ているもの。イルカとクジラなど)。ゲーム開始前にプレーヤー1人ずつにお題を見せるが、その中の1人(少数派の人数はプレー人数によって変えてOK)には他のプレーヤーとは異なるお題を見せる。
- ②プレーヤーは自分が何のお題を与えられたか、他のプレーヤーに教えてはいけない。
- ③制限時間を設けてゲーム開始! お題について直接の言及を避けながら話し合い、誰が少数派か推理する。
- ④制限時間後、プレーヤー全員で誰が少数派かを投票。少数派の投票数が多ければ多数派の勝ち。少数派の投票数が多くなれば少数派の勝ち。

★スマホアプリ「ワードウルフ」などのゲームは、アプリが出題してくれます。

今回のお悩みテーマ 家事の負担



Q ステイホーム以降、家事の負担が増えていのに、家族が手伝ってくれないのでイライラしてしまいます。

A 「やらないことを決める」など、適度に手抜きをすることも大切です。また、お互いストレスをためないように家族に手伝ってもらえる仕組みを作りましょう。



「言わなくてもわかるはず」はストレスのもと

家事の分担は、家庭ごとに状況が違うので、「これが正解」というものはありません。しかし、「本当は手伝ってほしいのに、手伝ってくれない」「私ばかり大変だ」と、心の中でイライラをため込んでしまうとストレスになりますし、身体的にも疲労がたまっていきます。

家事は毎日のことです。とくにステイホーム以降、家で食事したりお酒を飲んだりする回数が増えたうえ、マスクや消毒液の管理、ドアノブの除菌など、家事の負担は増えています。やらなくていいことを決めるほか、家族にも手伝ってほしいことを具体的に伝えてみましょう。

家族は何をしたらいいのかわからない場合も

家族が家事を手伝っても、その完成度はかなり低い可能性もあります。それを家族自身もわかっていて、「手伝ってもうまくできる自信がない」「かえって怒られそう」と思っているかもしれません。

また、あなた自身が「手伝ってくれば、どんなに下手でも汚くても嬉しい」と思うタイプか、「あとでやり直さないといけなくらいなら、やらないでほしい」と思うタイプかでも家族に求められる対応は違ってきます。まずは負担に思っている家事をリストアップして、やらなくていいことはないか、そして家族で分担できる家事を話し合ってみてはいかがでしょうか？



お家時間を快適に過ごすための「新しい家事習慣」のヒント

ステップ 1 家事をリストアップ*

●家事を「見える化」→家族に負担を分かってもらう。

*「家事分担表」などでインターネット検索すると、ダウンロードできる見本も多いので参考にするのも◎



競争&ご褒美制度で楽しむ

表を作って壁に貼り、家事をしたらシールを貼る(家族同士で競争)→20個ごとにご褒美をあげる(ゲームをしていい時間を1時間延長など)

ステップ 2 やらなくていいことを見つける

- 例 ●土曜日の朝食と昼食は各自で用意する(前夜にご飯を多く炊いておく)
- 洗濯ものはハンガーのまま各自の部屋に届ける(たたむかは各自に任せる)
 - 食洗機、自動掃除機を導入する など



ステップ 3 家族ができる家事を分担する

- 例 ●お風呂やトイレ掃除は、曜日で担当を決める
- 通販の包装材は自分で片づける
 - 重いもの、かさばるものの買い出し など



KENPO TOPICS

第268回 理事会

令和2年7月2日(木)に第268回理事会が開催されました。右記の審議事項、報告事項については、すべて原案どおり承認されました。

審議事項

- 1 第127回組合会提出議案について
- 2 第127回組合会の招集について
- 3 選定理事の退任に伴う理事補欠選挙の実施について
- 4 組合保有財産の運用について

報告事項

- 1 報道健保の新型コロナウイルス感染予防対策について
- 2 その他

第127回 組合会

令和2年7月9日(木)に第127回組合会が開催されました。右記の審議事項、報告事項については、すべて原案どおり承認されました。

審議事項

- 1 令和元年度決算関連事項
- 2 事業所の脱退について
- 3 理事長専決事項

報告事項

- 1 報道健保の新型コロナウイルス感染予防対策について
- 2 その他

令和元年度 決算監査が実施されました

決算監査の結果報告

令和2年6月30日(火)、健保会館4階会議室において、長谷川武史監事(株テレビアルファ)、鈴木英雄監事(株日刊スポーツPRESS)の両監事による令和元年度 決算監査が実施されました。

当日は、保険料徴収、支払、収支帳簿・証拠書類の照合、財産管理等の重点項目および組合運営・事務執行状況の全般において監査が行われ、全て「適正」との評価をいただくとともに、今後の事業運営に貴重なお意見をいただきました。

任意継続被保険者の皆様へ

令和2年度 保険料前納(後期)のお知らせ

任意継続被保険者の方は、保険料未納による資格喪失を防止するための「前納制度」があります。皆さまの納付対象期間に応じ、保険料が割引されます。

今回は、**令和2年10月～令和3年3月分の一括払い**(満了予定の方はその前月分まで)となります。詳しくは8月中旬頃にご自宅へ発送する通知文をご覧ください。

月払いの納付期限について

保険料を月払いされている場合、**納付期限は毎月10日**(土・日・祝日の場合は翌営業日)と健康保険法で定められています。

納付期限までに保険料を納付されなかった場合、健康保険法第38条の規定により、**その翌日に報道健保の資格を喪失することになります**のでご注意ください。

令和2年8月～10月の納付期限

| | |
|------|---------------|
| 8月分 | 令和2年8月11日(火) |
| 9月分 | 令和2年9月10日(木) |
| 10月分 | 令和2年10月12日(月) |

公告

事業所の新規適用・編入

ENGAWA(株)

東京都新宿区
令和2年5月1日

(株)リアルコーヒーエンタテインメント

東京都千代田区
令和2年5月1日

事業所の所在地変更

(株)モーニングスター

新 神奈川県川崎市中原区

旧 東京都目黒区

令和2年1月1日

事業所の削除

(株)サンエイワーク

東京都千代田区
令和2年1月2日

選定議員の退任

瀧 義之 (株)たきやま

退任年月日 令和2年6月22日

選定議員の就任

渡邊 浩則 (株)たきやま

東 和志 (株)エフエム東京

任期 自 令和2年7月1日

至 令和3年11月23日

選定理事の就任

渡邊 浩則 (株)たきやま

東 和志 (株)エフエム東京

友田 輝明 報道事業企業年金基金

就任年月日 令和2年7月9日

一瀬 勝 (株)エフエム東京

退任年月日 令和2年6月29日

互選議員の就任

久保 昇 シンエイ動画(株)

任期 自 令和2年7月8日

至 令和3年11月23日

互選理事の就任

佐藤 安弘 (株)日本金融通信社

就任年月日 令和2年7月9日

算定基礎届のご提出ありがとうございました

7月に行った算定基礎届の受付業務につきましては、ご多忙のなか、事業主ならびに事務担当者の皆様のご協力により、滞りなく終了いたしました。

9月から「新しい標準報酬月額」で保険料が計算されます

健保組合では、月単位で被保険者の報酬(給料等)に応じて保険料を徴収しています。保険料計算の基礎となる「標準報酬月額」は、年に1回、見直しを行うことになっています。これを「定時決定」といい、そのための届出を「算定基礎届」といいます。

算定基礎届によって決定された標準報酬月額は、原則として、9月分の保険料から翌年の8月分まで適用されます。

表紙のことば



青と白に彩られた6機体からなるブルーインパルスは、華麗なアクロバット飛行を披露する航空自衛隊の専門チームです。大空で一糸乱れぬフォーメーションやダイナミックなソロ演技を繰り広げ、地上に大きな感動を届けます。5月にはコロナ禍での医療従事者への敬意と感謝を込めて、東京都心上空を飛行しました。

今月の 報道健保



| | | 令和2年6月末現在 | 対前月比 |
|-------|----|-----------|-------|
| 事業所数 | | 703件 | -1件 |
| 被保険者数 | 男性 | 33,356人 | -133人 |
| | 女性 | 20,146人 | -38人 |
| | 合計 | 53,502人 | -171人 |
| 被扶養者数 | | 28,387人 | -87人 |
| 加入者数 | | 81,889人 | -258人 |

報道健保築地健診プラザ 生活習慣病予防健診のご案内

- ❖対象者 被保険者全員・被扶養者
(配偶者・父・母および40歳以上の方)
- ❖申込先 「城西病院健診予約センター」へ電話または申込書を
ファックス送信にてお申込みください。メールまたは
WEBでも申込できます。
- ❖実施会場 中央区築地七丁目6番1号 報道事業健保会館6・7F
※受診の際は保険証をご持参ください。



最新の
予約状況は、
報道健保
ホームページで
チェック!

9月

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

10月

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

11月

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |

報道健保築地健診プラザ 独自サービス ①インフルエンザ予防接種実施…10月12日(月)～ ②風しん抗体検査…通年

※胃内視鏡検査・子宮がん及び乳がん検査については、最新の空き状況をホームページでご確認の上、お申込みください。
※健保組合が実施する生活習慣病予防健診(主婦健診を含む)と人間ドックは、いずれか1年度(4月～3月)1回の受診となります。

お問い合わせ先 城西病院健診予約センター ☎ 0570-056-123 (報道健保築地健診プラザ予約先)

プレゼント付き Let's 脳トレ!

出題/福永 良子

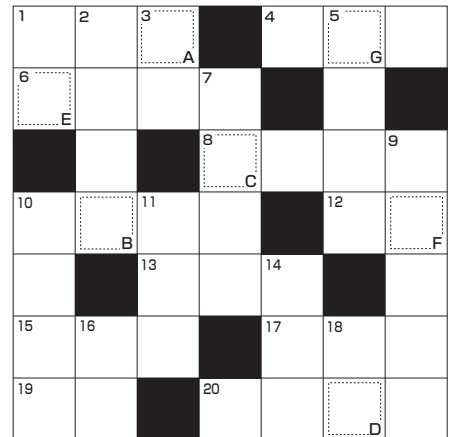
❖問題/クロスワードを解いてA～Gをつなぐと答えになります。
報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

- ① 昼には短く、夕方には長くなるもの
- ② とても差し迫っていることです
- ③ なくても子は育つ、などといいますが
- ⑤ トロロご飯にはこれがつきもの
- ⑦ 仲介などをすること、とりもつこと
- ⑨ 巨石のモアイ像で知られる○○○○○島
- ⑩ 競走もリレーも陸上の何競技?
- ⑪ わからない言葉があつたら引くものは
- ⑭ したら、夫婦だった二人ももう他人
- ⑯ 桃太郎のお供は、猿と犬と…
- ⑰ 覚えがあつたり上げたり振るったり

ヨコのカギ

- ① ココアもチョコレートも主原料はこれ
- ④ 成長のあかつきには蝶や蛾に
- ⑥ 硫酸もアンモニアも過酸化水素も…
- ⑧ 世間に広く、よく知られていること
- ⑩ 粘土を焼いて作った製品の総称です
- ⑫ アセロラやイチゴ、レモンには多いビタミン…
- ⑬ 力士が立ち合いの前にくりかえすのは?
- ⑮ 空には地球の衛星が明るく輝く…
- ⑰ 三味線をつまびきながら口ずさんだりします
- ⑲ 運を天にまかせた決定方法
- ⑳ パフェと内容は同じデザート



| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F | G |
| | | | | | | |

PRESENT



正解者の中から抽選で
10名様に記念品をプレゼント!

「Health Comsat」へのご意見・ご感想を大募集!

報道健保ホームページの「クイズ応募用バナー」で、
本誌へのご意見・ご感想を募集! 寄せられたもの
の一部を、誌面でご紹介させていただきます。

6月号の答え < マスクをツケヨウ

当選者 < れなほよさん、きよしさん、グッチさん、きいろいくまさん、モルモッチさん、ゆきげしきさん、ばさおさん、みかんさん、よっちゃんさん、じゅうさん

応募方法

報道健保ホームページのトップ画面にある「Let's 脳トレ解答フォーム」からご応募ください。

- ❖締切日 令和2年8月31日(月)
- ❖正解・当選者発表 『Health Comsat』10月号に掲載します。

※氏名等の個人情報については、クイズの抽選のために使用し、他の目的に使用することはありません。
※応募の際、寄せられたご意見・ご感想の一部は、ペンネームとともに「Health Comsat」に掲載させていただきます(氏名等の個人情報は掲載しません)。

Let's 脳トレ
解答フォーム

